

Bidang ilmu: Keperawatan.

AKUPRESUR TITIK HEGU, SP6, DAN LI1 TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORHEA

Eka Oktavianto ¹⁾, Endar Timiyatun²⁾

Prodi Keperawatan^{1,2)}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

ekaoktavianto12@stikessuryaglobal.ac.id¹⁾; endartimiyatun25@gmail.com²⁾

ABSTRAK

Dismenorea dapat menimbulkan dampak bagi kehidupan atau aktivitas pada wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas mereka disekolah terganggu dan tidak jarang mereka mereka tidak masuk sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh akupresur titik hegu, titik SP6, titik LI1 terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja. Jenis penelitian ini adalah praeksperimental dengan rancangan *onegroup pretest-posttest*. Intervensi yang dilakukan yakni melakukan terapi akupresur pada titik hegu, titik SP6, LI1. Lama total pelaksanaan terapi adalah 30 menit. Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian skala nyeri dengan menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri: *numeric rating scale*. Responden penelitian ini adalah remaja yang sedang mengalami nyeri dismenorea di hari pertama dan kedua dengan rentang skala nyeri 1-7 (nyeri ringan-sedang). Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon karena data terdistribusi tidak normal. Rata-rata skor nyeri haid pada responden sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) adalah 5,47 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelahnya (*posttest*) yakni 1,15. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 4,32 setelah diberikan akupresur. Nilai p hasil uji Wilcoxon = 0,000 (nilai $p < 0,05$). Kesimpulan adalah intervensi akupresur pada titik hegu, titik SP6, titik LI1 berpotensi untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja (nilai $p < 0,05$).

Kata kunci: Akupresur, Dismenorea, Remaja.

ABSTRACT

Dysmenorrhea can impact the lives and activities of women, especially adolescents. If a female student experiences dysmenorrhea, her school activities are disrupted, and she often misses school. The purpose of this study was to examine the effect of acupressure on the Hegu, SP6, and LI1 points on reducing dysmenorrhea pain in adolescents. This study was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The intervention consisted of acupressure therapy at the Hegu, SP6, and LI1 points. The total duration of the therapy was 30 minutes. Before and after the intervention, pain was assessed using a numeric rating scale. The respondents were adolescents experiencing dysmenorrhea on the first and second days, with a pain scale ranging from 1 to 7 (mild to moderate pain). The Wilcoxon test was used as the statistical test because the data were not normally distributed. The average menstrual pain score of respondents before the intervention (pretest) was 5.47, higher than the average score after (posttest) which was 1.15. There was a decrease in pain score of 4.32 after acupressure was given. The p-value of the Wilcoxon test result was 0.000 (p-value < 0.05). The conclusion is that acupressure intervention at the Hegu point, SP6 point, LI1 point has the potential to reduce dysmenorrhea pain in adolescents (p value < 0.05).

Keywords: *Acupressure, Adolescents, Dysmenorrhea.*

Alamat korespondensi: STIKes Surya Global Yogyakarta, JL.Ringroad Selatan, Blado Potorono, Banguntapan, Bantul, DIY.

Email: ekaoktavianto12@stikessuryaglobal.ac.id.

Nomor Hp: 085851912785

PENDAHULUAN

Nyeri yang disebabkan oleh kejang otot uterus selama periode menstruasi disebut nyeri menstruasi, atau dikenal dengan istilah dismenoreia. Dismenoreia terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer ditandai dengan nyeri ketika menstruasi tanpa menyebabkan lesi organik dipanggul dengan peningkatan produksi prostaglandin endometrium, sedangkan dismenoreia sekunder adalah menstruasi dengan adanya gangguan ginekologi medis seperti endometriosis, adhesi, kista, tumor panggul, dll. (Revianti & Yanto, 2021).

Kejadian dismenoreia banyak terjadi di berbagai Negara di dunia. Kejadian rata-rata dismenoreia pada remaja wanita diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenoreia, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenoreia berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenoreia sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18 -45 tahun (Nurwana et al., 2017)

Prevalensi di Indonesia, 64,25% kasus dismenoreia terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer biasanya muncul antara satu tahun dan tiga tahun setelah menarche. Lebih dari 50% wanita mengalami dismenoreia, yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut, yang memerlukan waktu untuk istirahat (Ni Made Widyanthi et al., 2021). Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenoreia pada berbagai kelompok umur dan negara bervariasi antara 40 hingga 90%. Di Yogyakarta, prevalensi dismenoreia pada wanita usia produktif mencapai 52% (Lutfiyati & Susanti, 2023).

Dismenoreia sangat berdampak pada remaja putri, karena menyebabkan terganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswa mengalami dismenoreia, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka masuk sekolah. Selain itu mereka juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar (Nuraini et al., 2025). Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi belajar putri disekolah. Remaja putri yang mengalami dismenoreia pada menstruasi banyak yang tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi belajar putri akan berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenoreia (Oktavianto, 2024; Oktavianto et al., 2023). Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu. Dampak yang paling banyak dirasakan karena dismenoreia adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Oktavianto et al., 2018; Wulandari et al., 2018). Dismenoreia seringkali disertai sakit kepala, keletihan, perut kembung, mual, sembelit, diare, perubahan pola makan, gangguan tidur, serta sering buang air kecil, bahkan terkadang penderita dapat pula mengalami muntah (Timiyatun et al., 2021). Selain itu, konflik emosional, kecemasan, ketegangan, dan kegelisahan dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan menurunkan kualitas hidup remaja dismenoreia (Oktavianto et al., 2022).

Hasil Studi pendahuluan didapatkan data dari siswi yang mengalami dismenoreia, 2

diantaranya mengatakan nyeri dengan skala 8 (nyeri berat), 5 siswi mengatakan nyeri skala 5 (nyeri sedang) dan sisa nya yakni 3 siswi mengatakan nyeri skala 3 (nyeri ringan). Semua siswi tersebut mengatakan belum pernah melakukan akupresure atau penekanan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri nya. Yang dilakukan oleh mereka saat dismenorea antara lain minum obat nyeri, seperti asam mefenamat dan paracetamol, tidur, dan kompres hangat. Seluruh responden mengatakan belum pernah merasakan terapi akupresur disaat menstruasi dan berkeinginan untuk merasakan terapi akupresur dengan harapan mampu meredakan nyeri yang dialami saat menstruasi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, yang menguji intervensi keperawatan berupa terapi akupresur untuk mengatasi dismenorea.

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan efektivitas terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dismenorea, penelitian yang secara khusus membandingkan kombinasi titik akupresur hegu, SP6, dan LI4/LI1 pada remaja masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada penggunaan satu titik akupresur atau dilakukan pada populasi wanita dewasa, sehingga bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi titik akupresur pada remaja putri masih belum konsisten (Komariah et al., 2021; Revianti & Yanto, 2021). Selain itu, penelitian terkait terapi akupresur sebagai intervensi keperawatan mandiri yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah juga masih relatif sedikit, khususnya pada konteks remaja Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat evidence-based nursing intervention dalam penatalaksanaan dismenorea pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh akupresur titik hegu, titik SP6, dan titik LI1 terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah praeksperimental dengan rancangan *onegroup pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di MAN Mafaza Bantul pada bulan Juni 2025. Responden penelitian ini adalah 25 remaja putri yang mengalami dismenorea pada hari pertama atau hari kedua menstruasi dengan rentang skala nyeri 1-7 (nyeri ringan-sedang). Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling* dengan mengambil remaja yang kebetulan sedang mengalami nyeri dismenorea skala 1-7. Kriteria eksklusinya adalah remaja dismenorea yang kebetulan menggunakan obat pereda nyeri. Intervensi yang dilakukan yakni melakukan terapi akupresur pada titik hegu, titik SP6, LI1. Masing-masing titik ditekan selama 5 menit. Yang melakukan penekanan adalah responden yang sebelumnya sudah dilatih terlebih dahulu. Saat melakukan penekanan, responden juga didampingi oleh tim peneliti. Lama total pelaksanaan seluruh intervensi adalah 15-20 menit. Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian skala nyeri dengan menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri: *numeric rating scale*. Sebelum mengisi instrumen *numeric rating scale*, responden diberikan penjelasan mengenai penentuan skala nyerinya. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon karena membandingkan 2 kelompok data yang dependen (data pre dan post) dan datanya terdistribusi tidak normal. Penelitian memperhatikan dan menjamin pelaksanaan prinsip etik antara lain: *autonomy*, *confidentiality*, *justice*, *beneficence*, dan *nonmaleficence*. Sebelum dilakukan penelitian juga dilakukan *informe concent* kepada responden yang juga diketahui oleh pihak sekolah. Penelitian ini sudah melewati uji etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan No Surat: 5.22/KEPK/SSG/I/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul dengan jumlah responden sebanyak 25 remaja putri. Berikut ini merupakan data responden yang ikut dalam penelitian berdasarkan dampak psikologis, usia *menarche*, hari menstruasi, dampak

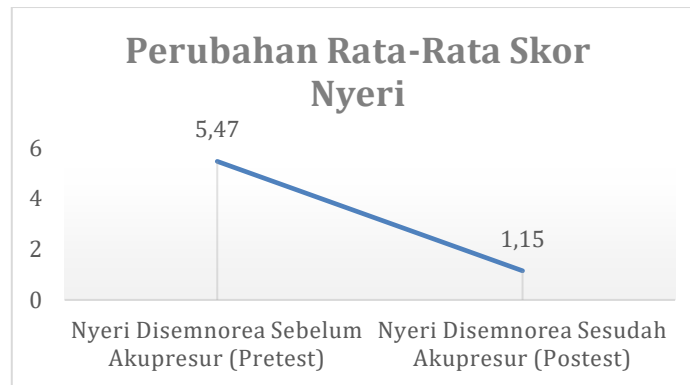
dismenorea dalam beraktivitas dan tindakan mengatasi nyeri dismenorea. Data tersebut tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 25 orang)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dampak psikologi (kecemasan)	18	72
Ada	7	28
Tidak ada		
Usia <i>menarche</i>		
<15 tahun	0	0
15-17 tahun	20	80
18 Tahun	5	20
Hari menstruasi ke:		
Hari 1	2	8
Hari 2	14	56
Hari 3	9	36
Dampak dismenorea dalam beraktivitas	20	80
Mengganggu	5	20
Tidak mengganggu		
Tindakan mengatasi nyeri dismenorea		
Istirahat/Tidur	14	56
Kompres	5	20
hangat	6	24
Obat-obatan		
Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dengan jumlah 18 responden (72%), mayoritas usia *menarche* responden pada rentang usia 15-17 tahun yakni berjumlah 20 responden (80%), mayoritas pada hari kedua menstruasi yakni berjumlah 14 responden (56%), mayoritas terganggu dalam beraktivitas dengan jumlah 20 responden (80%), mayoritas responden mengatasi nyeri dismenorea dengan beristirahat/tidur dengan jumlah 14 responden (56%).

Hasil penilaian skor nyeri pre dan post akupresur tersaji pada grafik berikut:



Gambar 1. Perubahan Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Tindakan Akupresur

Dari grafik tersebut terlihat adanya penurunan rata-rata skor nyeri. Rata-rata skor nyeri haid pada responden sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) adalah 5,47 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelahnya (*posttest*) yakni 1,15. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 4,32 setelah diberikan akupresur.

Berikut adalah hasil penilaian nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan *breathing exercise* yang disertai dzikir Asmaul Husna dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Penilaian dan Perbandingan Skor Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Akupresur (n=25 orang)

Variabel		Mean	Min-Maks	Δ Mean	Std Deviasi	Nilai p
Nyeri dismenorea pada remaja	Pretest	5,47	3,00 – 7,00	4,31	0,741	0,000*
	Posttest	1,15	0,00 – 3,00		0,856	

*Uji Wilcoxon: *negative rank* = 25; *positive rank* = 0; *ties* = 0

Berdasarkan hasil Tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata skor nyeri remaja putri sebelum intervensi (*pretest*) sebesar 5,47 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi (*posttest*) yakni sebesar 1,15. Terdapat penurunan nilai rata-rata skor nyeri sebesar 4,32. Seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 2 arah (*p value*) = 0,000 (nilai $p < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ bermakna bahwa secara statistik ada perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur. Dengan kata lain akupresur efektif sebagai intervensi keperawatan guna menurunkan nyeri dismenorea.

Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping dibandingkan penggunaan terapi farmakologis jangka panjang seperti NSAID. Pada studi pendahuluan, sebagian besar responden mengaku hanya menggunakan obat analgesik, istirahat, atau kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi dan belum pernah mencoba terapi akupresur. Setelah diberikan intervensi, seluruh responden menunjukkan penurunan skor nyeri, yang menunjukkan bahwa akupresur memiliki potensi besar sebagai intervensi mandiri yang dapat diterapkan oleh remaja secara sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor nyeri dari 5,47 sebelum intervensi menjadi 1,15 setelah intervensi, dengan selisih penurunan sebesar 4,32 poin. Selain itu, seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri, dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa akupresur dapat

menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi dismenorea pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi keparahan dismenorea. Temuan ini mendukung semakin banyaknya bukti bahwa akupresur, sebagai terapi nonfarmakologis, merupakan metode yang efektif, aman, dan mudah diakses untuk mengelola nyeri menstruasi (Smith & Collins, 2020). Penurunan intensitas nyeri yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dismenorea primer yang berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin, sehingga menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi, dan iskemia yang memicu nyeri menstruasi. Stimulasi titik akupresur seperti SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan titik lainnya diyakini mampu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan hiperkontraktilitas uterus, serta membantu mengurangi produksi prostaglandin sehingga persepsi nyeri menurun (Wang et al., 2018; Chen et al., 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja maupun wanita usia reproduktif (Nuraini et al., 2025).

Selain mekanisme fisiologis, efektivitas akupresur dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan neurofisiologis. Stimulasi pada titik akupresur dapat memicu pelepasan opioid endogen seperti endorfin dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Berdasarkan teori gate control, stimulasi taktil yang diberikan selama terapi akupresur dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat sehingga intensitas nyeri berkurang (Nuraini et al., 2025). Mekanisme tersebut tidak hanya membantu menurunkan nyeri fisik, tetapi juga meningkatkan relaksasi dan kenyamanan responden selama menstruasi. Akupresur memodulasi proses ini dengan menstimulasi titik-titik akupresur tertentu seperti SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong), yang secara tradisional dikaitkan dengan pengaturan kesehatan reproduksi (Chen et al., 2021). Stimulasi titik-titik ini dapat meningkatkan sirkulasi darah rahim, mengurangi hiperkontraktilitas rahim, dan menurunkan kadar prostaglandin, yang pada akhirnya menyebabkan berkurangnya persepsi nyeri (Wang et al., 2018).

Aspek penting lain dari akupresur adalah efeknya pada sistem saraf otonom. Dismenorea sering diperburuk oleh stres dan kecemasan, yang dapat meningkatkan persepsi nyeri. Akupresur telah terbukti meningkatkan aktivitas parasimpatis dan mengurangi aktivasi simpatis yang berlebihan, menciptakan efek menenangkan yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional selama menstruasi (Lee et al., 2021). Beberapa meta-analisis juga menyimpulkan bahwa akupresur dapat dianggap sebagai intervensi komplementer yang efektif untuk dismenorea primer, terutama bagi perempuan yang mencari alternatif terapi farmakologis atau mereka yang mengalami efek samping obat antiinflamasi nonsteroid (Oktavianto, 2024).

Akupresur, stimulasi kulit, relaksasi, biofeedback, dan diversifikasi adalah contoh terapi nonfarmakologis yang sering digunakan. Perkembangan perawatan akupunktur dikenal sebagai akupresur. Jika jarum diperlukan untuk aplikasi akupunktur, akupresur dapat diterapkan hanya dengan gerakan jari dan tekanan yang serupa dengan tekanan berputar, titik tekan, dan tekanan lurus (Anggraini & Rajiani, 2018; Nuraini et al., 2025). Akupresur pada titik di telinga menjadi sebuah tindakan perawatan nonfarmakologi dan non-invasif dalam pengobatan tradisional Tiongkok terbukti menjadi metode yang efektif untuk meredakan gejala menstruasi (Liu et al., 2021; Wang et al., 2021). Akupresur ini dilakukan dengan merangsang titik akupunktur dengan memberikan tekanan menggunakan jari tanpa perlu memasukkan jarum (You et al., 2019).

Secara khusus, qi atau darah yang stagnan, atau ketiadaan darah dalam tubuh, dianggap sebagai penyebab gejala menstruasi menurut filosofi pengobatan Tiongkok. Melalui stimulasi titik akupunktur aurikular untuk mengaktifkan dan memodifikasi aliran qi

dan darah, penekanan pada titik ini dapat meredakan ketegangan dan kontraksi uterus, meningkatkan kesehatan, dan mempertahankan fungsi internal yang normal. Hal ini, pada akhirnya, dapat meredakan nyeri dan memberikan rasa nyaman. Akupresur dapat mengurangi nyeri dan eksitabilitas neuronal dengan memodulasi sitokin proinflamasi termasuk IL-1 β , IL-6, dan TNF, serta membantu menormalkan jalur refleks hipersensitif patologis yang menghubungkan mikrosistem telinga dan otak somatotopik (Liu et al., 2021).

Titik-titik tempat energi kita berkumpul disebut titik akupresur. Fokus pada titik-titik ini bertujuan untuk memberikan dampak sehingga aliran energi yang kemungkinan terhenti dapat dimulai kembali. Aliran darah, transportasi cairan tubuh, sistem saraf, sistem hormonal, sistem limfatik, dan sebagainya, semuanya dipengaruhi oleh pergerakan energi yang efisien. Titik-titik tekanan yang sama yang digunakan dalam teknik akupresur juga digunakan dalam metode ini. Titik Sanyinjiao (SP6), titik hoku/hequ (LI4), dan titik ST36 adalah beberapa titik yang terbukti efektif dalam mengobati dismenoreia (Kemenkes RI, 2023).

Karena adanya perubahan kimia otak, akupresur dapat meningkatkan jumlah oksida nitrat (NO), yang merelaksasi otot rahim dan menghambat kelebihan; meningkatkan relaksasi dan menurunkan tekanan kontraksi otot polos; menstimulasi kelenjar getah bening dan sentrik serta mempengaruhi fungsi kelenjar. Dengan mendorong pelepasan endorfin dan faktor neurohormonal lain yang mengubah proses nyeri di otak dan sumsum tulang belakang, kondisi ini akhirnya dapat meringankan nyeri haid yang dialami wanita dengan dismenoreia. Kondisi ini juga merangsang lokasi saraf di otot dan jaringan lainnya (Anggraini & Rajiani, 2018).

Obat-obatan farmakologis dan teknik manajemen nyeri dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Analgesik, yang diklasifikasikan menjadi dua kelompok –narkotik dan non-narkotik –biasanya digunakan untuk meredakan nyeri; jenis obat yang dipilih bergantung pada tingkat keparahan nyeri. Mayoritas wanita menggunakan NSAID (Obat Antiinflamasi Nonsteroid), yang meliputi asam mefenamat, ibuprofen, natrium diklofenak, dan naproksen, sebagai pengobatan farmakologis untuk dismenoreia. Namun, penggunaan obat-obatan seringkali menimbulkan efek samping negatif, dan terkadang efek obat tidak sekuat yang diharapkan (Oktavianto, 2024). Dismenoreia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami dan mengganggu aktifitas sebagian besar perempuan namun banyak diantara mereka yang enggan untuk mengonsumsi obat. Untuk mengatasi masalah nyeri ini, beberapa penelitian telah dilakukan untuk mencari pendekatan yang efektif dan sederhana. Terdapat beberapa metode pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dismenoreia, termasuk pijat, kompres hangat, akupresur, akupunktur, dan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2023; Oktavianto et al., 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa akupresur pada titik-titik tertentu dibagian tubuh terbukti memberikan dampak yang positif dalam menurunkan nyeri dismenoreia (Nuraini et al., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil dapat membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi remaja yang lebih luas. Kedua, penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan waktu pengamatan yang singkat sehingga efektivitas jangka panjang terapi akupresur terhadap nyeri dismenoreia belum dapat diketahui secara optimal. Ketiga, penelitian ini belum menganalisis faktor-faktor perancu seperti tingkat stres, pola aktivitas fisik, kualitas tidur, konsumsi analgesik, dan kondisi psikologis responden yang berpotensi memengaruhi intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga kemungkinan adanya pengaruh faktor lain di luar intervensi tidak dapat sepenuhnya dihindari.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan dan program kesehatan sekolah. Terapi akupresur dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan remaja karena mudah

dipelajari, murah, non-invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi mengenai teknik akupresur juga berpotensi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola nyeri menstruasi sehingga aktivitas belajar dan kualitas hidup mereka tidak terganggu selama periode menstruasi.

SIMPULAN

Intervensi akupresur pada titik hegu, titik SP6, titik LI1 berpotensi untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja (nilai $p < 0,05$).

SARAN

Remaja yang mengalami dismenorea diharapkan menggunakan akupresur untuk menurunkan nyeri dismenorea. Untuk guru disarankan bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk giat melakukan kegiatan penyuluhan terkait masalah kesehatan yang banyak dialami anak sekolah seperti dismenorea. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian misalnya karakteristik responden, kontaminasi terapi, berat ringanya gejala. Selain itu juga disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta melakukan follow-up jangka panjang untuk memperkuat bukti efektivitas terapi akupresur dalam penatalaksanaan dismenorea pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Lee, Y. J., Park, H. S., & Kim, M. H. (2021). Effects of acupressure on autonomic nervous system regulation and menstrual pain relief in young women with dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102654>
- Smith, C. A., & Collins, C. T. (2020). Acupuncture and acupressure for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007854.pub3>
- Wang, L., Qin, Z., Zhang, H., & Chen, J. (2018). The effectiveness of acupressure in treating primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 97(36). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012053>
- Anggraini, Y., & Rajiani, I. (2018). The effectiveness of acupressure intervention and birth delivery standing position to decrease the intensity of labor pain. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(10), 179–183.
- Chen, L., Wu, X., Chen, X., & Zhou, C. (2021). Efficacy of Auricular Acupressure in Prevention and Treatment of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in Patients with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021(1), 8868720.
- Kemendes RI. (2023). *TOT Peningkatan Kapasitas Tenaga Kesehatan Dalam Pelayanan Akupresure Di Puskesmas*. Jakarta: Pelayanan Kesehatan Tradisional.
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1223–1230.
- Liu, M., Tong, Y., Chai, L., Chen, S., Xue, Z., Chen, Y., & Li, X. (2021). Effects of auricular point acupressure on pain relief: a systematic review. *Pain Management Nursing*, 22(3), 268–280.
- Lutfiyati, A., & Susanti, D. (2023). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Siswi di SMAN 1 Godean Sleman DI Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(02), 250–257.
- Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti, & Diah prihatiningsih. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–11756.
- Nuraini, R., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2025). Pengaruh terapi akupresur pada titik hegu (LI 4) terhadap dismenorea pada siswi putri di sekolah MA Mafaza Bantul Yogyakarta:

- The effect of acupressure therapy on the hegu point (LI 4) on dysmenorrhea in female students at MA Mafaza Bantul Yogyakarta scho. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan*, 15–21.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–14.
- Oktavianto, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Menstruasi (Disminorea). In W. N. Eko (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (pp. 121–139). STIKes Banyuwangi.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Disminorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Disminorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis: Understanding Adolescent Girls About Dysmenorrhea and Its Nonpharmacological Treatment. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan pengetahuan premenstrual syndrome dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.
- Wang, Y., Zhang, J., Jin, Y., & Zhang, Q. (2021). Auricular acupressure therapy for patients with cancer with sleep disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2021(1), 3996101.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468–476.
- You, E., Kim, D., Harris, R., & D'Alonzo, K. (2019). Effects of auricular acupressure on pain management: a systematic review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 17–24.